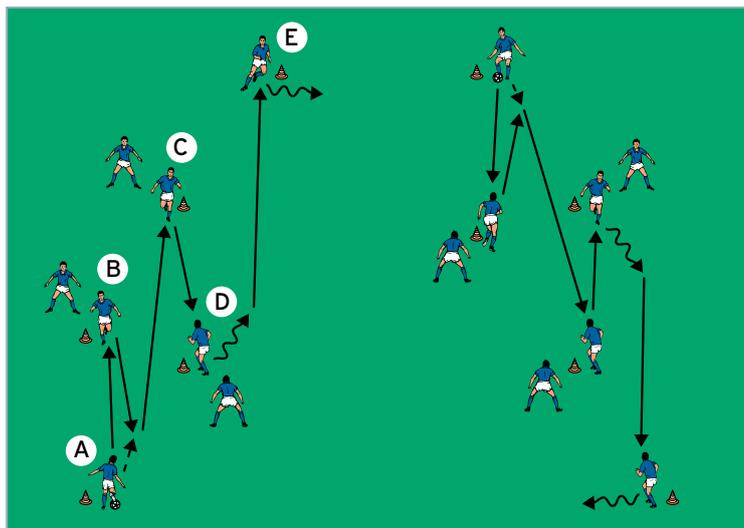


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Stufen I

von Ralf Peter (07.10.2014)



## Organisation

- Mit Positionshütchen 2 Pass-Parcours gemäß Abbildung errichten
- 2 Gruppen bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- Gruppe A jeweils mit Ball

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- A passt zu B, der prallen lässt.
- A spielt daraufhin flach zu C.
- C lässt auf D prallen.
- D nimmt mit und passt flach zu E.
- E nimmt in die Bewegung mit und stellt sich beim anderen Parcours an.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.

## Variationen

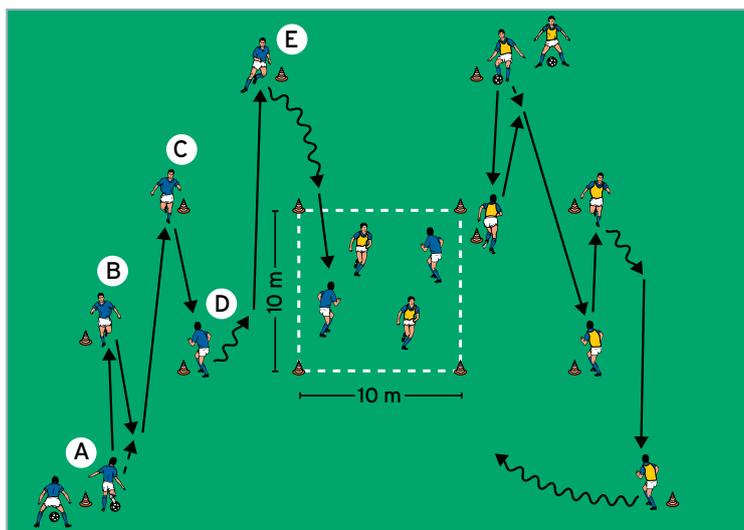
- E führt während des Dribblings eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung usw.) aus.
- D spielt per Flugball zu E.

## Tipps und Korrekturen

- Nur mit dem linken/rechten Fuß agieren.
- Dem Zuspiel stets entgegenstarten.
- Die Passentfernung dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Torhüter trainieren separat.

# AUFWÄRMEN 2: Pass-Stufen II

von Ralf Peter (07.10.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den Parcours ein 10 x 10 Meter großes Feld errichten
- Pro Gruppe jeweils 2 Spieler im markierten Feld postieren

## Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- E dribbelt jeweils in das markierte Feld.
- Im Feld 5 Pässe mit den beiden Mitspielern der eigenen Gruppe spielen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe hat zuerst 5 Pässe untereinander gespielt und erhält einen Punkt?
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- Jeweils ein Spieler aus dem Feld dribbelt zur Startposition eines Parcours.

## Variationen

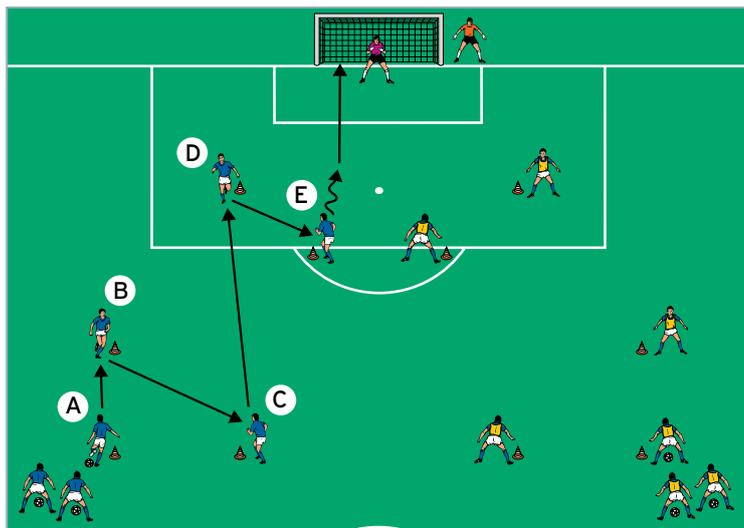
- Im Feld jonglieren und untereinander 5 Pässe in der Luft spielen, ohne dass der Ball den Boden berührt.
- Pro Gruppe drei Spieler im Feld postieren.
- Die zu erzielende Passanzahl im Feld variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein kontrolliertes Passspiel achten.
- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Die Torhüter trainieren separat.

# HAUPTTEIL 1: Pass-Auftakt I

von Ralf Peter (07.10.2014)



## Organisation

- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter errichten
- Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- 2 Gruppen bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

## Ablauf

- Ein Trainerkommando startet den Durchlauf der ersten Gruppe.
- A passt zu B, der direkt zu C weiterleitet.
- C nimmt mit und passt flach zu D.
- D lässt zu E prallen, der mitnimmt und abschließt.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- Sobald E abgeschlossen hat, startet die andere Gruppe.
- Die Gruppen wechseln nach einigen Durchgängen die Seiten.

## Variationen

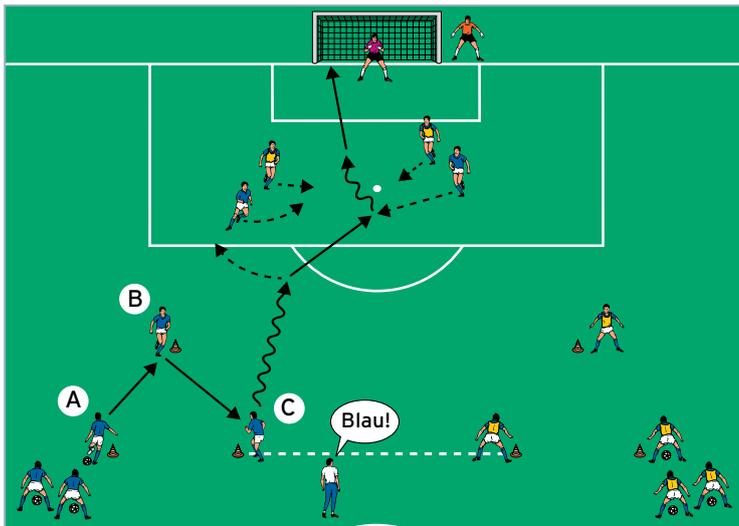
- E schließt mit dem ersten Kontakt ab.
- C spielt per Flugball zu D.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt mehr Tore?

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Auf ein kontrolliertes Passspiel achten.
- Zielstrebig abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Pass-Auftakt II

von Ralf Peter (07.10.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- Eine Dribbellinie zwischen den Positionen C markieren
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen
- 2 Spieler pro Mannschaft im Strafraum postieren

### Ablauf

- Ein Trainerkommando bestimmt das Angriffsrecht.
- A passt zu B, der direkt zu C weiterleitet.
- C nimmt mit, spielt einen Pass in den Strafraum zu einem der beiden Mitspieler und läuft nach.
- Die Angreifer versuchen im 3 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, erfolgt entweder der Konter über die markierte Dribbellinie oder das Zuspiel zu B oder C.
- Pro Treffer und erfolgreichem Konter oder Zuspiel gibt es 1 Punkt.
- Das Angriffsrecht wechselt nach jedem Durchgang.

### Variationen

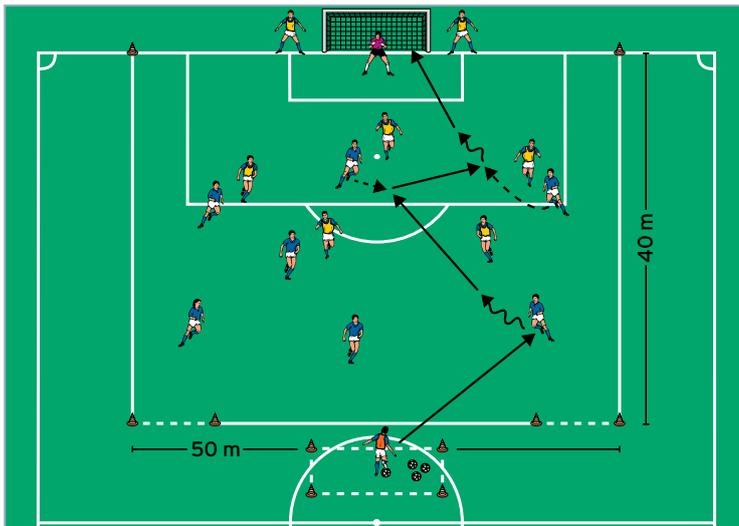
- Eine Zeitvorgabe für den Abschluss angeben.
- Abschlüsse außerhalb des Strafraums zulassen.
- Als Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Zielstrebig abschließen.
- Im Strafraum mit möglichst wenig Kontakten agieren.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: 7 gegen 5 nach Passauftakt

von Ralf Peter (07.10.2014)



## Organisation

- Ein 50 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber seitlich jeweils eine 5 Meter lange Dribbellinie errichten
- Mittig hinter den Dribbellinien ein 5 x 10 Meter großes Feld mit Torhüter markieren
- Die Bälle im markierten Feld beim Torhüter ablegen
- Jeweils 7 Angreifer und Verteidiger bestimmen
- 2 Verteidiger neben dem Tor postieren

## Ablauf

- Der Torhüter startet die Aktion durch ein Zuspiel aus dem Feld auf einen sich anbietenden Angreifer.
- Die Angreifer versuchen im 7 gegen 5 einen Treffer zu erzielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, erfolgt der Konter über eine der Dribbellinien oder ein Flugball ins Hütchenfeld zum Torhüter.
- Jede erfolgreiche Aktion ergibt 1 Punkt.
- Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

## Variationen

- Als Angreifer mit maximal drei Kontakten spielen.
- Das erfolgreiche Zuspiel zum Torhüter ergibt 2 Punkte.
- Die Angreifer müssen jeweils innerhalb von 30 Sekunden abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Die pausierenden Spieler nach jedem Durchgang wechseln.
- Der Torwart im Hütchenfeld startet jeden Durchgang.
- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.